

道家丹田呼吸法

一、首先点按脐下一寸的丹田穴，力度不轻不重，每3—5秒点按一次，大约点按30次左右即可。

二、以仰卧练功为最佳，全身放松，双手置于小腹上，左手在下，右手放在左上，拇指交叉，使两手合谷穴放一起，开始练功：采用自然呼吸法（鼻吸口呼），从呼气开始，呼气时，唇微开，齿微叩，口呼气。舌抵下齿龈，小腹膨隆，四肢全身均放松，用意念轻轻引气，使气下丹田，引气下行要逐渐进行。不要勉强用力，逐步可以感到每次呼气都有一股暖流送往下丹田。练功一段时间后，会出现肠胃运动加强的现象。吸气时，用鼻吸气，轻闭口，齿叩合，舌抵上腭，小腹自然回缩，两足趾收缩，轻提肛门。以上一呼一吸，均要求呼吸缓慢清匀，悠闲绵长。

呼气时，气沉丹田，练习日久，就会在丹田处产生一股温暖的气团，轻揉地活动。这时，可以意守丹田，不要用意太多地往小腹送气。

当意守丹田练功一段时间后，丹田气已经充实，小腹气足，会阴有跳动感，后腰发热，此时真气自然发动。即沿督脉上行，用意念随气运行，由下丹田会阴、肛门、尾椎、脊椎、后项，达到顶上丹田中。呼气时气自然归于丹田，至此，小周天已打通。

附赠：

看光诊病

看光是开发人体潜能的一种训练方法，各个门派的训练方法各异，但功效完全一致，今将道家龙门开发看光功能的方法公布于世，以造福有缘人。

方法：掌心向下十指相对，相对的过程中凝神看指尖，两手的中指不要全接触上，要保持半公分的距离，两手横向移动或上下移动都行，一般都是横向动，手最好就在上面亮下面暗的地方，然后定睛凝神看指尖前有什么东西，一两次的修炼后，再个人都会看到指尖前有光柱，颜色各异，修炼日久可进行对他人人体的看光修炼，待修到定睛 1 分钟内即可察看别人周围的光色，便可进行对他人诊病。

诊病：人体周围如果是白色或银白色的标志此人身体健康，如果是灰色的说明对方有病，颜色越灰暗对方的病情越重，如果发现对方头上出现黑光，就标志着这个人已经不行了。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>